

Тренинг «От стресса к жизнестойкости»

Педагог- психолог: Острикова О.А.

Цель: Профилактика эмоционального выгорания педагогов, повышение уровня жизнестойкости.

Задачи:

1. Повышение уровня самооценки, уверенности в себе
2. Сплочение коллектива
3. Поддержание положительного эмоционального настроя в коллективе
4. Снятие эмоционального напряжения педагогов.

1-й этап. «Мотивация»

- Здравствуйте, уважаемые гости!

Как вы думаете, какое качество необходимо в себе развивать, для того, чтобы быть устойчивым к различным стрессовым ситуациям?

(Ответы участников)

- Да, конечно это жизнестойкость. Это понятие очень многогранное и многокомпонентное. А что, по Вашему мнению, включает в себя такое качество, как жизнестойкость?

(Ответы участников)

- Совершенно с Вами согласна: устойчив к стрессовым ситуациям тот, кто уверен в себе. А стресса в нашей современной жизни предостаточно.

И я предлагаю сегодня каждому из вас создать для себя уникальный «Сосуд жизнестойкости», который не только будет способствовать повышению вашей уверенности в себе, но и будет дарить вам положительные эмоции и приятные воспоминания о нашей встрече. А все вместе это будет помогать вам справляться с трудностями и стрессами, которые встречаются нам на жизненном пути и, конечно, в нашей профессиональной деятельности.

- Для удобства предлагаю вам разделиться на 4 группы. Каждая группа рассаживается вокруг стола (стоят 4 стола и стулья вокруг них).

2-й этап. «Планирование»

- Уважаемые коллеги, на ваших столах вы можете видеть россыпь разнообразных кристаллов. Они разных цветов, разной формы, разных размеров. Они такие разные, но, посмотрите, как гармонично они смотрятся вместе, дополняя друг друга. Так и наш педагогический коллектив, состоит из совершенно разных личностей, у каждого из нас свои «сильные» стороны и свой профессиональный путь, и при этом, мы отлично дополняем друг друга, обмениваясь опытом, знаниями и навыками.

- Обратите внимание, рядом с кристаллами находятся емкости для наполнения. С помощью этих материалов мы и создадим сейчас свои уникальные «сосуды жизнестойкости».

- Предлагаю вам выбрать по несколько кристаллов, каждый из которых будет символизировать ваше «сильное» качество, а может ваш навык или умение, которым вы гордитесь. Этими достоинствами вы и будете наполнять ваш «сосуд жизнестойкости». Уважаемые коллеги, наполняя ваши баночки, не скромничайте, уверена, вам есть чем похвалиться! Сейчас можно похвалить себя от души!

3-й этап. «Деятельность»

(Все участники выполняют задание)

- Итак, я вижу, что ваши баночки наполнены.

- Уважаемые участники, предлагаю вам озвучить, какими же вашими сильными качествами вы наполнили ваши сосуды. Чем похвалитесь?

(Участники по-очереди высказываются)

- Сколько было названо действительно очень важных, очень нужных качеств личности, сколько умений, достойных уважения! Действительно, нашему педагогическому сообществу есть, чем гордиться! И на самом деле, все это помогает нам быть жизнестойкими и преодолевать любые трудности.

- Отлично! Давайте поаплодируем друг другу!

(аплодисменты)

- Уважаемые коллеги, вы сегодня почетные гости нашего прекрасного морского города! И я предлагаю Вам добавить в ваши сосуды элементы нашего морского колорита- ракушки и морские камешки, которые будут напоминать о море, о нашей встрече в городе Новороссийске и поднимать вам настроение.

(показать на разложенные на отдельном столе ракушки и морские камушки)

- Вы можете подойти с вашими баночками и дополнить ваши

(Участники занимаются наполнением баночек)

- Смотрите какие красивые «сосуды жизнестойкости» у вас получились! Оставьте их, пожалуйста, себе на память. Это действительно очень ресурсная вещь, ведь она наполнена вашими сильными качествами, положительными эмоциями, а морские составляющие дарят ощущение легкости и беззаботности.

- А, чтобы закрепить результат и полностью очиститься от негативных эмоций предлагаю вам поучаствовать в «большой стирке». Наше следующее упражнение называется «Стиральная машинка».

- Приглашаю выйти ко мнеб человек- вы будете стиральной машинкой

(участники становятся в 2 шеренги лицом друг к другу- это барабан стиральной машинки)

«Нуждающийся в стирке» проходит между двумя шеренгами участников, которые его кружат, аплодируют, говорят комплименты.

На «финише» встречает один человек (педагог-психолог), выполняющий роль сушки. Он может обнять «постиранного», сказать добрые слова.

Упражнение заканчивается, когда все участники «постираны».

- Уважаемые участники, все ли у нас «постираны»?

Отлично!

Рассаживайтесь, пожалуйста, на удобные вам места в наш круг.

(участники садятся на стулья, расставленные по кругу)

4-й этап. Рефлексия:

- Итак, наше мероприятие подходит к завершению, и я предлагаю для подведения итогов воспользоваться метафорическими ассоциативными картами.

- Предлагаю сейчас вытащить из колоды по одной карте. Внимательно рассмотрите ее, прочитайте послание и проанализируйте: про что для вас эта карта? Как связано изображение с темой нашего мероприятия- профилактика эмоционального выгорания? В чем ваш ресурс для формирования жизнестойкости?

Какое Ваше эмоциональное состояние сейчас?

Что возьмете из сегодняшнего тренинга в свою «копилку»?